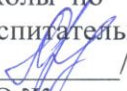


«Согласовано»  
Заместитель директора  
школы по  
воспитательной работе  
  
Л.Э.Жаркова /  
«31» 08 2023 год



«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Поспеловская средняя  
школа» ЕМР РТ  
Ф.Т.Сулейманов/  
Приказ  
№ 1907  
«31» 08 2023 год

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования учащихся  
«Волейбол»

**МИНДУБАЕВА АЗАТА МАРАТОВИЧА**  
педагога дополнительного образования, преподавателя по  
физической культуре  
первой квалификационной категории

муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения  
«Поспеловская средняя общеобразовательная школа  
им. Героя Советского Союза Сафронova П.С.»  
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

Контингент обучающихся: 12 – 15 лет, 5 – 9 классы  
Срок реализации программ: 1 год

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«31» 08 2023г.

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

## Планируемые результаты изучения курса по внеурочной деятельности (ФГОС)

### Личностные результаты

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### **Метапредметные результаты**

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на

состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Предметные результаты**

К концу обучения обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

### **Содержание курса по внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

№ п/п	Содержание	Формы организации деятельности	Виды деятельности обучающихся
1	Теоретический материал	групповой, фронтальный	двигательная, игровая
2	Техника и тактика игры	групповой, фронтальный	двигательная, игровая
3	Организация и проведения соревнований	групповой, фронтальный	двигательная, игровая
4	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	групповой, фронтальный	двигательная, игровая
5	Физическая подготовка	групповой, фронтальный	двигательная, игровая
6	Комбинированные упражнения	групповой, фронтальный	двигательная, игровая
7	Учебно-тренировочные игры	групповой, фронтальный	двигательная, игровая

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
<b>Название раздела (количество часов)</b>				
1-2	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола.	2		
3-4	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств	2		
5-6	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами	2		
7-8	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений стоек с техническими приемами. Верхняя прямая подача	2		
10	Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2. Прием мяча: снизу двумя руками, нижняя передача на точность Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). подача мяча: верхняя прямая	2		
11-12	Подача мяча: верхняя. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	2		
13-14	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх) Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Одиночное блокирование прямого нападающего удара	2		
15-16	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара; нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	2		
17-18	Контрольные испытания. Подвижные и учебные и контрольные игры	2		
19-20	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Индивидуальные действия: выбор места	2		

	при приеме нижней и верхней подач. Выбор приема мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)			
21-22	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Практика судейства.	2		
23-24	ОРУ. Развитие специальных двигательных качеств. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила судейства по волейболу	2		
25-26	Подача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача зоны 4,3,2	2		
27-28	Подача мяча: верхняя прямая. Нападающий удар с зон 4,3,2 с высоких и средних передач Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны	2		
29-30	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх)	2		
31-32	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании	2		
33-34	Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	2		